



Kikerherne-porgandi kotletid ja kartulipüree mooni seemnetega



Kogus: 4 portsjonit

Kalorid: 150 kcal

Ettevalmistusaeg: 40 min.

Valmistusviis

1. Püreestage kikerhernes blenderi abil.
2. Lõigake sibul ja küüslauk võimalikult peeneks. Segage kikerhersed pastaga, lisage porgandid, sidrunimahla, sojakaste, riivsaia. Lisage muskaatpähklit ja segage hästi läbi. Vormige väikesed kotletid, paneerige riivsaia ja pruunistage taimeõlis 5-7 minutit mõlemalt poolt.
3. Keetke kartul soolvees, tehke püreeks, lisage mooni ja segage läbi.
4. Kotletid tõstke lauale koos püreega.

Soovitused

Et püree oleks maitsvam ja vürtsikam võib paastuajal asendada tavalise piima mandlipiimaga.

Koostisosad

Valmis aurutatud kikerhersed, 425 ml	1 purk
Valmis aurutatud porgand, Bonduelle	1/3 purki
Kartul	4 tk
Sibul	1 tk
Sidrun	1 tk
Küüslauk	2 küünt
Riivsaia	2 spl
Mooni seemned	2 spl
Sojakaste	1 spl
Muskaatpähkel	1/2 tl
Sool	maitse järgi